**Hantera stress**

Den 7 april är Världshälsodagen. Den här månaden erbjuder vi tips och verktyg för att hantera stress och skydda din allmänna hälsa och ditt välbefinnande.

|  |
| --- |
| **I den här månadens verktygslåda för ökat engagemang hittar du:**  **utvald artikel** om tips för självhjälp i stresshantering  **utvald artikel** om att kontrollera vad du kan göra för att hantera stressen i ditt liv  **utvald artikel** om husdjurens positiva inverkan på den mentala hälsan  **interaktiv** färgläggning som stressavlastande aktivitet  **recept** för att göra stressavlastande trolldeg  **medlemsutbildning “**Hur du bättre hanterar stress**”**  **utbildningsresurser för chefer, inklusive podcasten “**Stöd för att förebygga och motverka utbrändhet på arbetsplatsen**”** |

[Visa verktygslåda](https://optumwellbeing.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnena** – Få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg. |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |